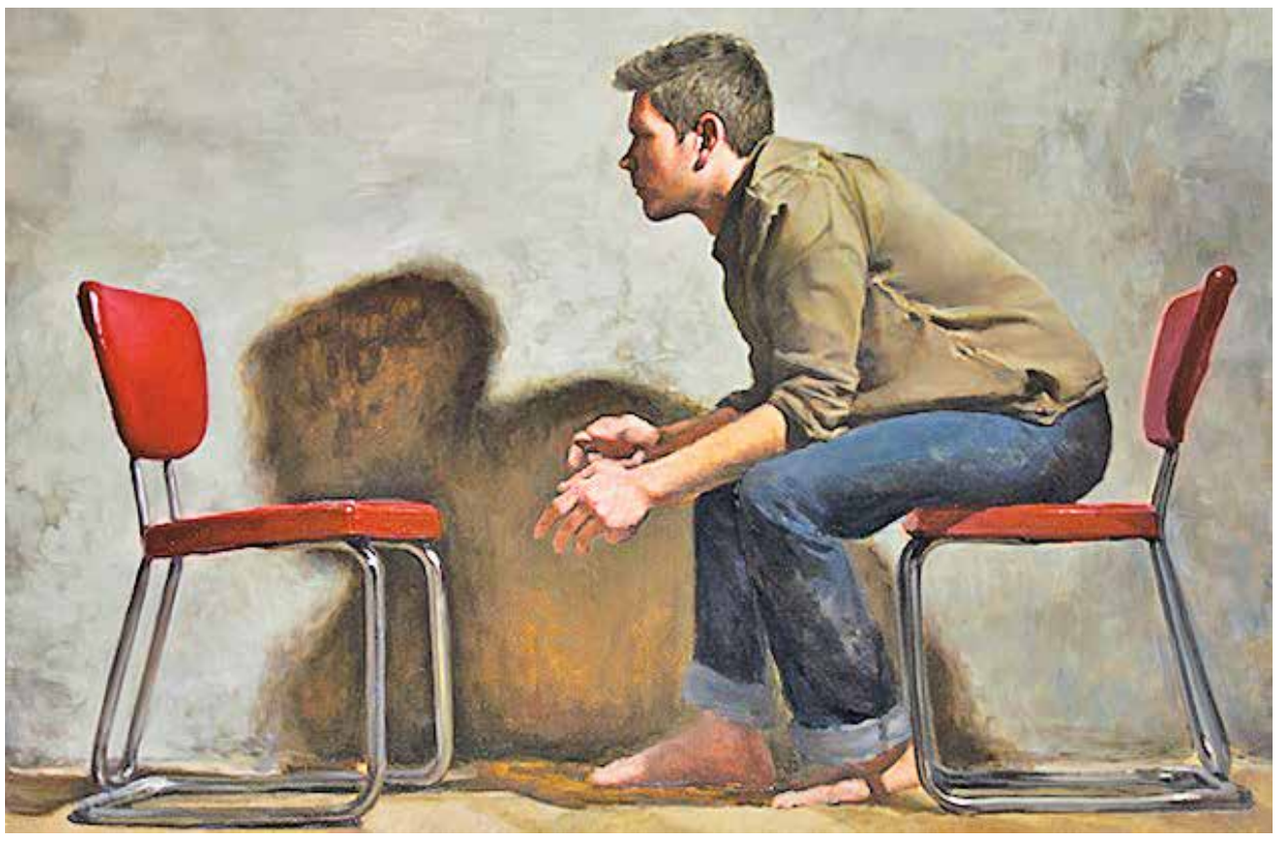


چرا به همدیگر گوش نمی‌دهیم؟

یک دقیقه و ۵۰ ثانیه

مریم طالشی
گزارش نویس

گوشی را برمی‌دارم تا برای دوستی صدا (voice) بفرستم. چند بار ضبط می‌کنم و پشیمان می‌شوم. بار آخر یک دقیقه و ۵۰ ثانیه صدای ضبط شده‌ام را می‌فرستم. به‌نظرم کمی طولانی شده. نمی‌دانم حوصله‌اش می‌آید تا آخر گوش کند یا نه. چیز خاصی نیست، کمی درد دل؛ شبیه همان کاغذ مچاله شده‌ای که توی دست مرد مُرده داستان نادر ابراهیمی بود و در آن هیچ نبود جز چند لطیفه شمالی و یکی دو شماره تلفن.

چرا اینقدر سنگینم؟ چرا آرام نمی‌شوم؟ گوشی را برمی‌دارم. پیام مخابره شده اما هنوز خوانده نشده. تا می‌آیم گوشی را پرت کنم روی مبل، پیامم دو تا تیک آبی می‌خورد. چشمم برق می‌زند. گوشی به‌دست منتظر می‌مانم تا یک دقیقه و ۵۰ ثانیه تمام شود. برای احتیاط می‌گذارم بشود دو دقیقه. خبری نمی‌شود. ۵ دقیقه و ده دقیقه بعدش هم. نیم ساعت بعد یک پیام ۴ ثانیه‌ای می‌رسد: «آره واقعاً درست می‌گی.»

چی را درست می‌گویم؟ من اندازه یک دقیقه و ۵۰ ثانیه از غصه‌ای گفته‌ام که دارد خفه‌ام می‌کند و تو در جواب فقط می‌گویی درست می‌گویی؟ انتظار اینکه همان موقع زنگ بزنی را نداشتم اما حداقل ۳۰ ثانیه دلداری که می‌توانستی بدهی. اینها را به خودم می‌گویم.

گوشی را می‌گذارم کنار. پشیمان می‌شوم. اصلاً از اول نباید پیام می‌دادم. مادربزرگم می‌گفت غمت را به دیوار بگو. درست می‌گفت.

«آقای دکتر لطفاً جواب این شنونده محترم را بفرمایید.» آقای دکتر اول از شنونده تشکر می‌کند که با برنامه تماس گرفته و بعد شروع می‌کند به جواب دادن. ده دقیقه بی‌توقف حرف می‌زند و تئوری خودش را مطرح می‌کند و به فلان اندیشمند و فیلسوف استناد می‌کند. جوابش اصلاً ربطی به سؤال شنونده ندارد. بیشتر شبیه یک متن از پیش آماده شده است که بارها تمرین شده. ارتباط شنونده قطع شده وگرنه باید آخرش می‌گفت پس جواب سؤال من چی شد آقای دکتر؟ اصلاً به حرف من گوش می‌دادید؟ و بعد برای اینکه مچ دکتر را بگیرد، یک چیز بی‌ربط می‌گفت و وقتی دکتر می‌گفت سؤالت همین بود دیگر، گوشی را با حرص می‌کوبید و می‌گفت شما هم با این برنامه‌هایتان.

افراد روی استیج یکی از اتاق‌های کلاب هاوس تعدادشان نسبتاً زیاد است. هرکس دو دقیقه حرف می‌زند و نظرش را مطرح می‌کند. آقای کارشناس همه چی دان دوست دارد بیشتر از بقیه حرف بزند، آخر سوگلی برنامه هم هست. بی‌وقفه حرف می‌زند و بعد نوبت بقیه می‌شود. از او سؤال‌هایی درباره نظراتش می‌پرسند. نوبت آقای کارشناس می‌شود که جواب دهد. انگار تازه گوشی را از حالت سکوت درآورده باشد، اصلاً نمی‌داند چه خبر است. اسم هرکس را می‌آورند می‌گوید راستش متوجه سؤال ایشان نشدم. بهتر است بگوید اصلاً گوش نمی‌کردم. لابد فقط خودش دوست دارد حرف بزند، مثل خیلی‌های دیگر که عادت شنیدن ندارند، حتی وقتی مقابلت نشسته‌اند. حالت چشم‌هایشان قشنگ به آدم می‌فهماند که اصلاً حواسشان به حرف‌هایت نیست. آن تأیید کردن‌های الکی و سر تکان دادن‌ها. لابد حتی توی دلشان گاهی به آدم فحش هم می‌دهند که چقدر حرف می‌زنی. بیشتر ترجیح می‌دهند سرشان را بکنند توی گوشی و خوش باشند.

اصلاً یکی از دلایلش همین است، همان‌طور که عادل صادقی، روانشناس در این باره می‌گوید: «تلفن‌های هوشمند خودشان به عاملی تبدیل شده که آدم‌ها ارتباط چهره به چهره برقرار نکنند. در واقع ارتباطات مجازی جای ارتباط‌های واقعی را می‌گیرد و افراد طوری به آن عادت می‌کنند که دیگر نشستن در جمع و ارتباط واقعی با افراد برایشان کسالت بار و حتی اضطراب آور است. این را می‌شود در زمره همان اعتیاد به تلفن همراه یا نوموفوبیا دسته‌بندی کرد. در این اختلال که متأسفانه تعداد زیادی هم درگیر آن هستند، فرد از اینکه مدتی از تلفن همراهش دور بماند دچار اضطراب می‌شود برای همین خیلی زود به زود باید تلفنش را چک کند و نمی‌تواند روی ارتباط حضوری با دیگران تمرکز کند. وقتی صحبت شما ده دقیقه طول می‌کشد، او دچار بی‌حوصلگی می‌شود و اضطراب پیدا می‌کند چون به تلفنش نگاه نکرده. این را کاملاً می‌شود از حالت صورت و بدنش حتی فهمید. البته خیلی افراد حین صحبت دیگران این ملاحظه را هم نمی‌کنند و تند تند تلفنشان را چک می‌کنند که برای فرد مقابل ناخوشایند است و ممکن است تصمیم بگیرد که صحبتش را قطع کند و دیگر با چنین فردی هم کلام نشود. این می‌تواند یکی از دلایل گوش نکردن آدم‌ها به‌حرف‌های هم باشد. این را هم بگویم که خیلی‌ها به خاطر حس تنهایی به حضور در شبکه‌های اجتماعی به‌صورت افراطی روی می‌آورند که بعد از مدتی حتی در صورت وجود فرد واقعی، همان ارتباطات فضای مجازی را ترجیح می‌دهند.»

> برای اینکه طرف متوجه شود به حرفش گوش می دهید، حین صحبت‌اش با تکان دادن سر و لبخند زدن به او بفهمانید که حواستان به حرف هایش است. این توصیه را هم به کار می بستم و نتیجه این شد که سنگ صبور خوبی برای دوستانم شدم. من کم کم به آدمی تبدیل شده بودم که دیگران برای درددل سراغش می آمدند و او گوش می کرد و بی آنکه وسط حرفشان بپرد یا توصیه و نصیحت نابجایی بکند، می گذاشت هرچه روی دلشان سنگینی می کند بگویند

یادم می‌آید در یکی از مجله‌های رمز موفقیت که سال‌ها پیش خیلی رونق پیدا کرده بود خوانده بودم که یکی از مشخصات آدم‌های جذاب این است که خوب به حرف دیگران گوش می‌دهند. از مجموع تمام آن نصایح چندگانه مجله برای جذابیت، همین یکی خوب یادم ماند. سعی می‌کردم آن را به‌کار ببندم چون دیگر در ذهنم حک شده بود که این بی‌شک یکی از راه‌های جذاب به‌نظر رسیدن است و خب چه کسی از جذابیت بدش می‌آید؟!

این شد که تلاش کردم به حرف آدم‌ها خوب گوش دهم. نویسنده مجله گفته بود برای اینکه طرف متوجه شود به حرفش گوش می‌دهید، حین صحبت‌اش با تکان دادن سر و لبخند زدن به او بفهمانید که حواستان به حرف‌هایش است. این توصیه را هم به کار می‌بستم و نتیجه این شد که سنگ صبور خوبی برای دوستانم شدم. من کم‌کم به آدمی تبدیل شده بودم که دیگران برای درددل سراغش می‌آمدند و او گوش می‌کرد و بی‌آنکه وسط حرفشان بپرد یا توصیه و نصیحت نابجایی بکند، می‌گذاشت هرچه روی دلشان سنگینی می‌کند بگویند. ناگفته نماند که این نصیحت نکردن را هم از همان مجله یاد گرفته بودم. درددل‌ها کم کم تلفنی هم شد، آخر شکل زندگی همه‌مان تغییر کرده بود و سرمان شلوغ‌تر شده بود اما درددل‌ها کم نشده بودند. من سال‌ها شنیدم و شنیدم و خودم حرف نزدم. اصلاً چنین انتظاری هم از من نمی‌رفت. چه معنی دارد که سنگ صبور، خودش از زمین و زمان گلایه کند. من گله‌ای نداشتم. یاد گرفته بودم که غم هایم را به دیوار بگویم یا حداقل این‌طور فکر می‌کردم. گاهی اما آدم دوست دارد حرف بزند، نه با دیوار که با یک دوست که فکر می‌کنی به تو گوش می‌دهد. حداقل اندازه یک دقیقه و ۵۰ ثانیه.

خنده دار است که من ادعا می‌کنم درد دل نمی‌کنم اما حالا اندازه هزار و ۲۰۰ کلمه دارم با شما حرف می‌زنم و این حرف‌ها حرف‌های دل خودم است. هزار و ۲۰۰ کلمه چند دقیقه حرف زدن می‌شود؟ فکر می‌کنم چیزی حدود ۱۵ دقیقه. نمی‌دانم شما حوصله دارید ۱۵ دقیقه به حرف‌های یک آدم غریبه گوش کنید یا نه. چقدر دارم با عددها بازی می‌کنم. اسیر حساب و کتاب حرف و کلمه شده‌ام. بگذریم.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۶۷۹

آسان

	۸		۶			۵	۹	۱
۷				۸	۲	۶		
		۶	۹		۳			۷
	۶	۷						۴
۸								۲
۹						۱	۳	
۱			۲		۹	۴		
		۳	۷	۴				۸
۴	۲	۵			۸		۷	

متوسط

	۴	۳		۸			۷	۱
	۶			۵	۱			۴
	۹					۸		
			۵	۷	۲	۴		
		۸	۱	۶	۴			
		۲					۴	
۵			۷	۲			۹	
۶	۷			۱		۳	۵	

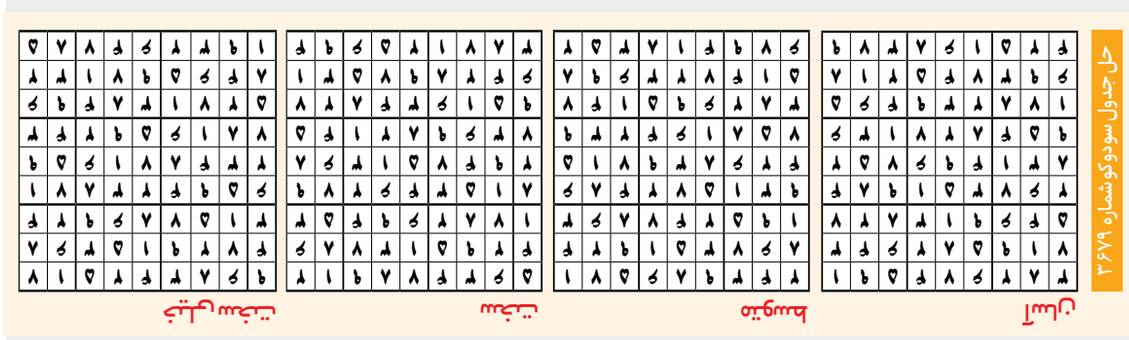
سخت

۴	۲		۵		۳			
۱		۸	۲	۶				
	۱						۷	۹
	۹			۵			۶	
۷	۳						۴	
				۳	۴	۸		۷
			۸		۷		۳	۱

خیلی سخت

۹				۴				
۴					۵			
	۱				۶	۹		
	۵				۳	۸		۱
		۴		۷		۶		
۷		۱	۶				۴	
		۷	۱				۹	
			۵					۲
				۶				۵

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۷۹



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۶۴۶

جدول عادی

افقی:

۱- شهر توریستی استان «گیلان» - کیبورد کامپیوتر
۲- جمع رأس - آهنگر نامی - نام دخترانه
۳- جنبش، هیجان - نان آبگوشتی - شعله آتش
۴- تلفظ حرف «ض» - طاقچه‌ای در دیوار - همگی - یقه معروف
۵- نشانه فعلی جمع - موافق - کالا برگ
۶- کاغذ کپی - سرخ کردنی در انواع غذاها - روبه‌روی سقف
۷- بین پیچ و مهره - عاشق - روغن زیتون
۸- صورت قانونی داشتن - کمترین اندازه - خشک، سرد
۹- بلندی آسمان - کشور آفریقایی - رایج و منتشر
۱۰- نت ششم - عروس آذری - یخ زده
۱۱- گوشت گیاهی - تردید - چه کسی؟
۱۲- دروازه‌بان - سنگواره - درهم پیچیده - کنار
۱۳- پیمانی نظامی - ماشین تحریر - خودروی آلمانی
۱۴- روزنامه - تارمی - غیرت و تعصب ندارد
۱۵- انسجام و اتحاد - برابر با هم

عمودی:

۱- مدافع میانی تیم ملی فوتبال کشورمان
۲- عروس زاگرس - سوره بنی اسرائیل - این جزیره به سرزمین فراموش شده خلیج فارس مشهور است
۳- توانایی خواندن و نوشتن - همراه «نخودچی» - درجه ارتشی
۴- مابین - مرض سگ بیمار - بگوی شاعر - کتاب هندوان
۵- سنگ ساختمانی - گردآوری و تدوین - آقای آلمانی
۶- نفوذ اینترنتی - نام پسرانه - سروری
۷- گوشت آذری - روی خط بودن در اصطلاح فضای اینترنت - جوان انگلیسی
۸- رنگ پلنگ کارتونی - تمرکز کامل حواس - جرأت و جسارت
۹- دانا - تیمی در «ایتالیا» - تشک موش
۱۰- اصرار کردن برای انجام کاری - استارت قدیمی - سعی
۱۱- قرص - بخشش‌ها - شهرستان دیدنی استان «آذربایجان شرقی»
۱۲- چه کسی را؟ - امر به پختن - رنگی نزدیک به سبز - خشک شدن
۱۳- شهر «قلعه بختاک» در استان آذربایجان شرقی - اسلحه‌ساز - جست و جوگر
۱۴- جناح چپ - میوه کرکی! - لاین آهسته رفتن
۱۵- از جمله فعالان عرصه هنرهای نمایشی کشورمان

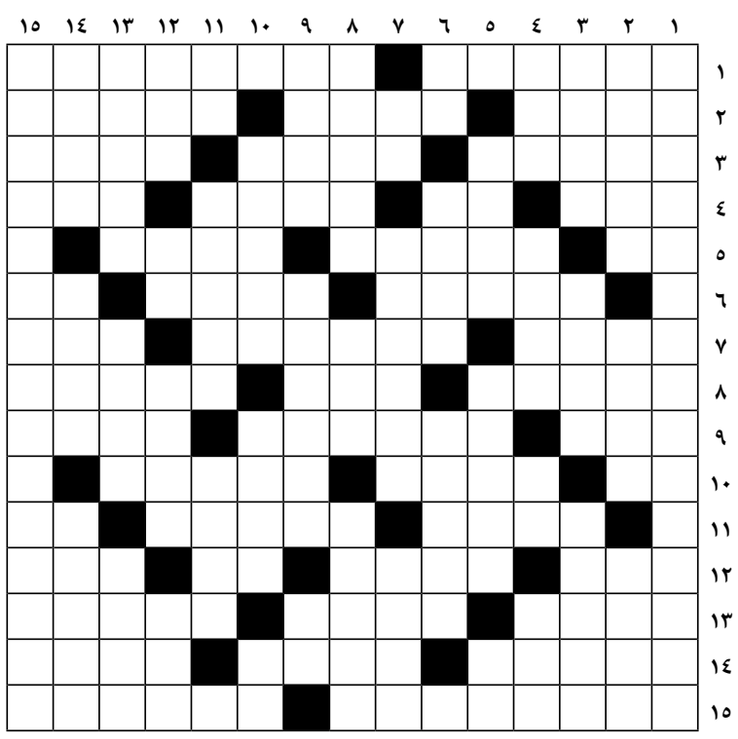
جدول ویژه

افقی:

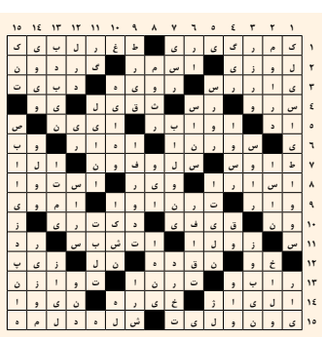
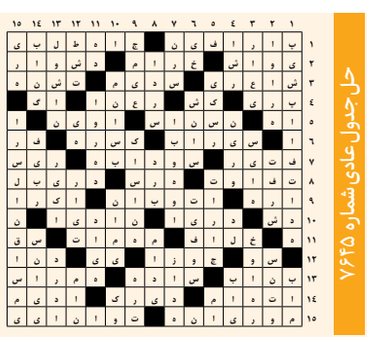
۱- اثر دیدنی «اهواز» روی رود کارون - دانشمند ژاپنی و برنده جایزه نوبل شیمی
۲- اداکردن پیمان - پارچه ابریشمی رنگین - ظرف غذاخوری
۳- انتقال حرارت به روش هدایت - ضد «غلط» - سوداگر
۴- سوغات «کرمانشاه» - پاسخ منفی - روییده بر انگشتان - آزرم
۵- طفره - تارنگار - افزونه پول
۶- سیاره زهره - پول خودمان - چیز
۷- مانند اینکه - آبشار دیدنی استان «اردبیل» - نحس
۸- شهری در استان «فارس» - برنامه رایت - تو در تو
۹- واحد معیار - برابر کردن میان دو چیز - خدمتکاران
۱۰- نغمه و غنا - همسان - قفسه چوبی
۱۱- دوره سربازی - پشت سر هم - علامت صفت تفضیلی
۱۲- در غربت می‌زنند - سمت راست - عدد عنقا - گونه
۱۳- اتاق کار - عضو دستگاه گوارش - همه بدن
۱۴- رواج و رونق - لقب هندو - بازیگر فرانسوی با نام «آلن»
۱۵- نویسنده «زنان سرسخت» - ملیت «حکیم زیاش» گلزن چلسی

عمودی:

۱- از نقاط دیدنی «مازندران»
۲- شهری در استان «گیلان» - بازیگر فیلم‌های اکشن هالیوود - ناپدید شدن ستاره
۳- ظالم - شاعر یوش - جوشَن
۴- سخنان فردتب دار - سریالی با حضور «ادریس البا» - چاره - جاده فلزی!
۵- روزی در هفته - هر لحظه چیزی خواهد - قمر مشتری
۶- سر به انگلیسی - پروانه هواپیما - پدر «روان شناسی بالینی مدرن»
۷- هالوژن نمک - غده فوق کلیه - دومین شاه گوگوریو
۸- تیره و تاریک مانند شب - شکاف باریک - فرض
۹- قانون مغولی - مؤلف «تاریخ اجتماعی ایران» - راست و افروخته
۱۰- ویران کردن - واهمه - سعی
۱۱- بافت اینترنتی - دارنده صفت‌های ناپسند - گاومصریان
۱۲- نمونه خروار است - دختر کارتونی - برادر - دوش انداز
۱۳- بی‌شرمی - گیاه چهارپایان - رونده
۱۴- امیدوار - خرقه دراویش - لباس
۱۵- بازیگر سریال «رعد و برق» (۱۴۰۰)



حل جدول ویژه شماره ۷۶۴۵



حل جدول عادی شماره ۷۶۴۵